LE MAGAZINE DE LA RESTAURATION JAPONAISE N°63 - automne 2020

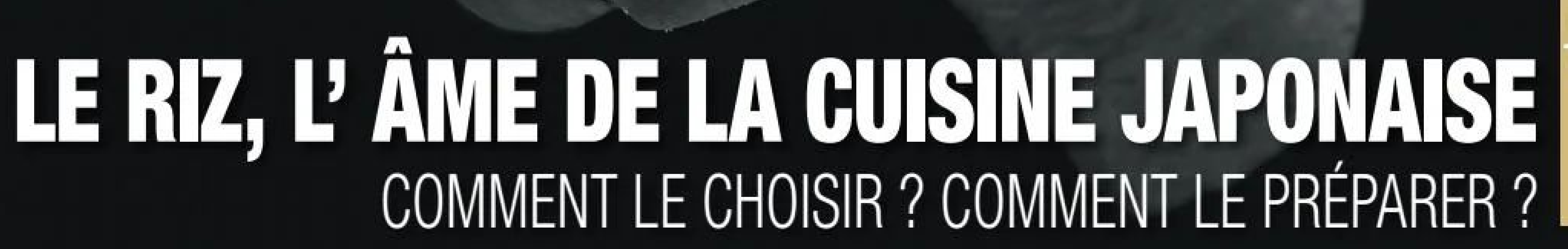
WASABI

www.wasabi.fr

PORTRAIT DE CHEF
Aiba Kiyoshi
du restaurant Zen

PAROLE DE PRO
Qu'est ce qu'un
bon riz à sushi ?

dossier





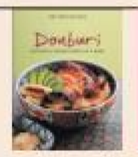
Face au Covid, faisons voyager nos clients !

Assurément, par les temps qui courent, il vaut mieux être un restaurant japonais en France qu'au Japon ! Là-bas, les professionnels de la restauration ont reçu très peu d'aide du Gouvernement face au Corona virus alors que l'impact sur leur chiffre d'affaires est tout aussi dramatique que chez nous même s'ils n'ont pas été contraints à la fermeture totale.
On ne peut donc que remercier les autorités françaises pour tous les efforts consentis pour notre secteur tels que le chômage partiel ou les prêts garantis par l'Etat. Sans parler des autorisations de terrasses éphémères…
Certes, cela ne suffira probablement pas à sauver 100% des restaurants mais on aura peut-être évité quelques faillites…
Il est sans doute encore trop tôt pour dire si les restaurants japonais seront, au final, aussi touchés que les autres restaurants de cuisines asiatiques mais on se souvient qu'au début de l'épidémie, bien avant la fermeture imposée de tous les restaurants du pays, la clientèle avait déjà déserté non seulement les restaurants chinois mais aussi thailandais, vietnamiens et japonais...
Aujourd'hui, maigre consolation, ce sont tous les restaurants qui sont touchés et voient leur chiffre d'affaires divisé par deux ou trois !
Qu'en sera-t-il en cette rentrée et dans les mois qui viennent ? Bien malin qui peut répondre à cette question.
Ce qui est certain, c'est que nous autres, restaurants de cuisines étrangères, avons sur nos confrères français un avantage majeur : la cuisine que nous proposons fait voyager nos clients. Une dimension particulièrement bienvenue en cette période de fermeture des frontières…
Tout cela pour dire qu'il ne faut pas baisser les bras mais, au contraire, rester positifs et combattifs. Et continuer notre métier avec la même passion en faisant rêver nos clients !
Après trois mois d'interruption, Wasabi revient avec ce numéro spécial « Riz japonais » qui, nous l'espérons, vous apportera quelques nouvelles connaissances sur un sujet que vous pensiez sans doute bien connaître.
Bonne lecture et n'hésitez pas à nous donner votre avis ou votre témoignage sur notre page Facebook (Wasabi, le goût du Japon).
Bon courage à tous !

- COUVERTURE : Photo SAKÉ KUHEIJI. REMERCIEMENTS À KEVIN LEMONNIER ET MEHDI ALEXANDRE MEDHAFFAR
- RÉDACTION : JULIANNE **DIVIN**, TINKA **KEMPTNER**, PATRICK **MANASSON**, CHIHIRO **MASUI**, CAMILLE **OGER**, BRIGITTE **PERRIN**, RYOKO **SEKIGUCHI**, JEAN-LUC **TOULA-BREYSSE.**
- CONSEILLÈRE ÉDITORIALE : DR KATHY **BONAN** (NUTRITION)
- CONCEPTION VISUELLE : CYRILLE **MORILLON**
- PUBLICITÉ : **01 42 08 50 47**
- IMPRESSION : **Groupe-Morault**
- DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : PATRICK **DUVAL**

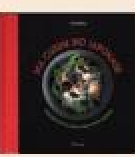
WASABI EST UNE PUBLICATION JB MOGADOR,
119 BIS RUE CARDINET, 75017 PARIS. TÉL : 01 42 08 50 47
MAIL : **wasabi@wasabi.fr**
SITE INTERNET : **www.wasabi.fr**
ISSN : 1767-6142
Page Facebook : wasabi, le goût du Japon

SOMMAIRE















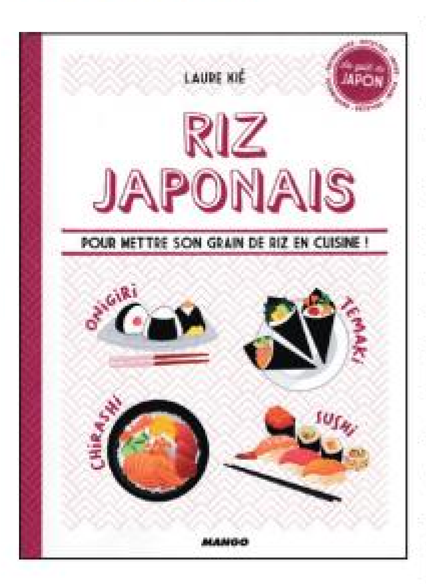




Le Riz au fil des pages

En complément de notre dossier, nous avons sélectionné trois livres de recettes autour du riz japonais parus récemment.

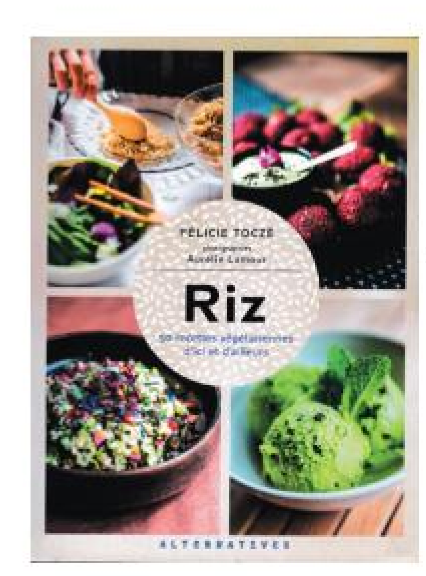
Riz japonais par Laure Kié



Nous avons souvent, dans ce magazine, rendu compte des livres de Laure Kié sur la cuisine japonaise dont elle a décliné à peu près toutes les spécialités.
Dans ce livre entièrement consacré au riz japonais, elle donne d'abord les recettes de base à commencer par la cuisson du riz blanc, nature puis déroule une cinquantaine de plats typiquement japonais comme les maki, les sushi ou encore les onigiri.
Illustré de jolies photos signées Patrice Hauser, ce livre paru en 2019, s'adresse autant aux professionnels qu'aux amateurs qui veulent savoir quoi faire avec du riz japonais. Le petit plus : pour chaque recette, les temps de préparation et de cuisson sont indiqués ce qui est très pratique…

Riz japonais par Laure Kié, 144 pages, 15 €. Editions Mango.

Riz, 50 recettes végétariennes d'ici et d'ailleurs par Félicie Toczé



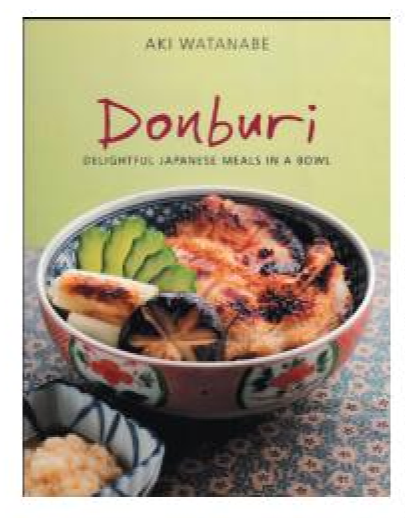
Ce livre paru en 2018 n'aborde pas que le riz japonais. Il exalte, au contraire, l'incroyable variété des riz qu'on peut trouver sur terre et indique, pour chacun, ses qualités et ses défauts. Mais Félicie qui a déjà publié un livre de recettes intitulé Japonismes, a un attachement particulier à l'archipel et propose ici plusieurs recettes japonaises

comme l'*amazake*, les *mochi* ou encore le miso de pois chiche réalisé à partir de koji de riz. Le petit plus : le chapitre d'introduction du livre explique bien en quoi les riz Indica et Japonica sont différents et donne pour chacun d'eux les modes de cuisson les plus performants. Superbes photos d'Aurélie Lamour.

Riz par Félicie Toczé, 140 pages. 14, 95 €. Editions Alternatives.

Donburi, Delightful Japanese Meals In A Bowl

par Aki Watanabe



Ancienne pâtissière et chef en cuisine japonaise, Aki Watanabe met ici à l'honneur l'un des plats les plus populaires du Japon : le donburi, un bol de riz japonais sur lequel sont simplement posés toutes sortes d'ingrédients et qui constitue le plus souvent un repas complet. Légumes divers, porc (pané ou grillé), poulet, poisson cru... Le riz qui est, rappelons-le, la céréale la plus consommée au monde, se marie avec pratiquement tout se qui se mange ! Bien qu'il ne soit disponible qu'en anglais, cet ouvage est très bien illustré et permet, sans trop d'efforts, de réaliser toutes sortes de « *don* » (abréviation du mot *donburi*) originaux et aux saveurs authentiquement nipponnes.

Donburi par Aki Watanabe, 144 pages. Environ 15 € sur Amazon. Editions Marshall Cavendish.

Ma Cuisine bio japonaise

par Emi Shimizu

L'auteur de ce très joli livre vit en France depuis une vingtaine d'années. Même si elle apprécie notre cuisine, les petits plats japonais lui sont indispensables, pour leurs saveurs, bien sûr, mais aussi pour leurs bienfaits sur le corps et la santé. Au fil des saisons, Emi nous invite à découvrir une cuisine japonaise non seulement bio mais souvent adaptée aux ingrédients qu'elle trouve en France. Quelques exemples de recettes : les tagliatelles au thé vert matcha, le yakibitashi d'asperges ou encore le flan au potimarron…

Chaque recette est parfaitement expliquée pas à pas et une petite introduction intitulée Késaco donne l'origine de l'ingrédient principal et ses avantages pour la santé. Un livre très réussi et très facile à utiliser au quotidien.

Emi tient aussi un blog : http://biojaponaise.blogspot.com.

Ma Cuisine bio japonaise par Emi Shimizu. 144 pages. 26€. Editions Akinomé.

Gohan, l'âme de la cuisine japonaise !

Au Japon, le riz est bien plus qu'un simple aliment. Il est le symbole même de toute nourriture. Au point que les Japonais utilisent le même mot -*gohan*- pour désigner le repas tout entier. Wasabi vous propose un voyage autour du vénérable *Oryza sativa japonica*.

Par Julianne **DIVIN**

Pour les Japonais, le riz est un don des dieux. On ne s'étonnera donc pas qu'il s'invite dans nombre de festivals et de cérémonies religieuses. Cette graine souveraine rime traditionnellement avec prospérité, et une fois cuite, elle est considérée comme une métaphore de l'unité familiale.

Parmi toutes ces cérémonies, la plus importante est le Ninamesaii (新嘗祭), un rituel durant lequel l'Empereur présente en offrande aux dieux le premier riz de l'année. Cette cérémonie, qui a lieu le 23 novembre, date de la période Asuka (592-710) et prend une dimension particulière lors de l'intronisation d'un nouvel empereur comme ce fut le cas le 1er mai 2019. Elle est alors appelée Daijosai « grand rituel de la dégustation des prémices » et n'a lieu qu'une fois par règne. Pour l'anecdote, le choix des provinces qui offrent le riz est désigné par des devins qui observent la déformation de carapaces de tortues chauffées au feu !

La langue du riz

L'importance du riz au Japon se perçoit jusque dans la langue qui accorde à ce dernier un statut particulier par rapport aux autres aliments. Ainsi le mot *gohan* signifie « riz cuit » mais désigne aussi le repas en général.

Longtemps, il fut cultivé pour payer l'impôt aux guerriers : les paysans mangeaient quant à eux du millet et de l'orge (l'idéogramme « impôt » : 税 s'écrit avec la même clé que celui désignant les céréales). Les caractères utilisés pour exprimer le riz sont différents. Le riz cru après la récolte s'appelle *kome* (米). Le riz avant la récolte s'appelle *ine* (稲), un terme qui était utilisé autrefois comme prénom pour les femmes. Les appellations du riz peuvent varier également selon la génération ou le genre du locuteur. Ainsi, les hommes disent souvent à propos du riz, meshi (飯), qui veut dire également le repas. Les enfants, eux, disent *manma* (まんま), qui a pour origine le mot *umai* (délicieux). Comme les mots d'enfants sont souvent répétés, «*umai, umai* » a donné «*umauma*» (splendide). Enfin lorsque le riz est utilisé dans les plats étrangers, le terme utilisé est alors « *raisu* » (forme japonisée de l'anglais *rice*) !

Au Japon, faute de place, le riz est parfois cultivé en ville, entre les habitations.

Le riz Indica, long et fin, est peu consommé au Japon.



Le riz Japonica est apprécié pour son "collant".



Japonica vs indica

La diversité génétique du riz est considérable avec plus de 150.000 variétés cultivées dans le monde. Le genre Oryza compte lui-même 24 espèces dont deux sont cultivées, Oryza sativa à distribution mondiale et Oryza glaberrima cantonnée à l'Afrique de l'Ouest.

Au XXe siècle, Shigemoto Kato décrivit le premier l'existence de deux sous-espèces de Oryza sativa : Oryza sativa japonica et Oryza sativa indica. On recense une 3e sous-espèce, Oryza sativa Javanica, cultivée en Asie du Sud-Est, notamment sur l'île de Java en Indonésie, mais souvent considérée comme une variété tropicale du japonica.

La sous-espèce japonica est largement cultivée dans de nombreuses : régions du monde. On le trouve dans les zones les plus froides des régions subtropicales et dans les zones tempérées (Japon, US, Australie, Amérique du sud, Italie, France…)

Le riz indica est quant à lui principalement cultivé dans les régions tropicales et subtropicales. Il pousse principalement aux Philippines, en Inde, au Pakistan, à Java, au Sri Lanka, en Indonésie, au centre et au sud de la Chine et dans les pays africains.

Quelle différence entre les grains ?

Les grains de japonica sont globalement courts, arrondis (entre 4 et 5 mm de long pour 2,5 mm de large). Ils ne se brisent pas facilement et ont une teneur en amylose de 0 à 20%. Ils absorbent beaucoup d'eau durant la cuisson et gonflent, libérant ainsi de l'amidon ce qui rend le riz plus collant et donc plus facile à manger

avec des baguettes et bien adapté à la confection de sushis ou d'onigiris. Le riz japonica est plus collant en raison de sa teneur plus élevée en amylopectine (un des deux composants de l'amidon, l'autre étant l'amylose).
Les grains d'indica sont eux plus longs et minces (7 à 8 mm) mais aussi plus plats. Ils se brisent plus facilement et ont une teneur en amylose plus élevée (23 à 31%). L'indica nécessite moins d'eau pour la cuisson et surtout pour reprendre un slogan célèbre : « il ne colle jamais » !

Voyage du Nord au Sud, le meilleur du japonica au Japon

Aujourd'hui, il y a plus de 300 variétés de riz au Japon. Voici un focus sur les plus appréciées.

Yumepirika – Hokkaido
Ce riz de grande qualité est servi dans les restaurants haut de gamme japonais (les *ryotei*) et dans les repas de 1ère classe sur ANA. Fraichement cuit, il est brillant, d'une texture élastique, plutôt doux, et surtout délicieux même lorsqu'il est froid. Il est donc idéal pour les bentos ou les onigiris.

Hitomebore – Miyagi (Nord Est Honshu)
Le riz Hitomebore se caractérise d'abord par sa texture extrêmement lisse ; offrant un bon équilibre entre brillance et collant, il se marie avec tous les types de plats et est moins cher que le prestigieux Koshihikari. Pour toutes ces raisons, c'est l'un des favoris des Japonais.

Akitakomachi – Akita (Nord Ouest Honshu)
Ce riz précoce, cultivé dans la préfecture d'Akita est élastique, très doux et aromatique. Présentant un taux d'humidité élevé, il est délicieux même lorsqu'il est froid et parfait pour les sushis et les onigiris. Il est l'un des plus consommés au quotidien.

Tsuyahime – Yamagata (Nord Ouest Honshu)
Le polissage minutieux du Tsuyahime (« princesse brillante ») en fait un riz très brillant, très blanc avec un parfait équilibre entre collant et saveur. Toutes ces qualités ont été couronnées par la note la plus élevée dans le classement des riz japonais. Témoin de sa popularité au Japon, il prend le haut de l'affiche au Grand Hyatt Tokyo où il est servi dans un exceptionnel TKG (entendez *Tamago Kake Gohan* "œuf sur riz"… avec du caviar). L'hôtel est le client exclusif d'un producteur de la ville de Nanyō !

Sasanishiki – Miyaki
Un riz originaire de Sendai, dans la préfecture de Miyagi, cultivé depuis 1961 et obtenu par croisements, c'est la variété du riz à sushi par excellence car il garde la même saveur en refroidissant et a une douceur agréable en bouche. Il est aussi très apprécié pour le petit déjeuner. Comme il est reconnu et très estimé au Japon, les restaurants précisent parfois sur leur carte qu'ils utilisent cette variété.

Koshihikari – Niigata (Ouest Honshu)
Le Koshihikari (*hikari* : lumière) est l'un des riz les plus réputés et les plus cultivés du Japon. Produit dans les conditions optimales de la préfecture de Niigata, il présente une élasticité, un collant et des arômes uniques qui en font un incontournable des grandes tables. Celui de Uonuma (Niigata) est le riz le plus cher vendu au Japon et le meilleur selon les puristes, mais il en existe d'autres types comme Milky

Un peu d'histoire

Le riz est né en Eurasie il y a 50 millions d'années. Les groupes distincts indica et japonica que l'on pensait résulter de la main de l'homme datent semble-t-il d'au moins 200.000 ans. Les plus anciennes traces de culture de riz japonica (autrement appelé sinica), qu'on ait pu retrouver remontent à 5.000 ans avant JC à Lou-jia-jiao dans la province de Che-kiang en Chine. Après son introduction au Japon au IVe siècle av. JC, il est rapidement devenu un des symboles primordiaux de la culture japonaise.



Une céréale **indispensable** à l'homme

Le riz est la première céréale pour l'alimentation humaine. Elle représente la base de l'alimentation de plus de 2,5 milliards de personnes dans les pays en voie de développement avec des consommations annuelles très importantes dépassant dans certains pays les 100 kg/habitant. L'Asie domine l'économie du riz avec 90% des surfaces et de la production qui y sont concentrées, l'Amérique Latine et l'Afrique se partageant l'essentiel des 10% restants. Cependant, au Japon, la consommation de riz a fondu de moitié ces 50 dernières années : elle est passée de 118,3 kg en 1963 à 54,6 kg par personne en 2015, d'après les chiffres du Ministère de l'Agriculture.

Queen, Yumegokochi et Yumepirika (*yume* : rêve !). Le riz Koshihikari de Niigata se situe autour de 70 euros les 5 kg mais il peut monter jusqu'à 135 euros les 5 kg !

Nasuhikari – Tochigi (Est Honshu)
Le riz Nasuhikari est issu d'un croisement entre Koshihikari et Aichi # 87. Il est brillant, doux et aromatique, et possède le même niveau de collant que le Koshihikari.

Hinohikari – Kumamoto (Kyushu)
Issu du croisement entre le Koshihikari et le Koganebare, ce riz présente des grains relativement petits mais épais qui lui confèrent une excellente texture, et beaucoup de saveurs.

Le japonica cultivé hors du Japon

Attention le riz japonica de qualité n'est pas produit qu'au Japon ! Une grande quantité est produite hors de ses frontières. Ainsi chez l'importateur Foodex, sur les 6 variétés de riz japonica, une seule vient du Japon.

Aux Etats-Unis

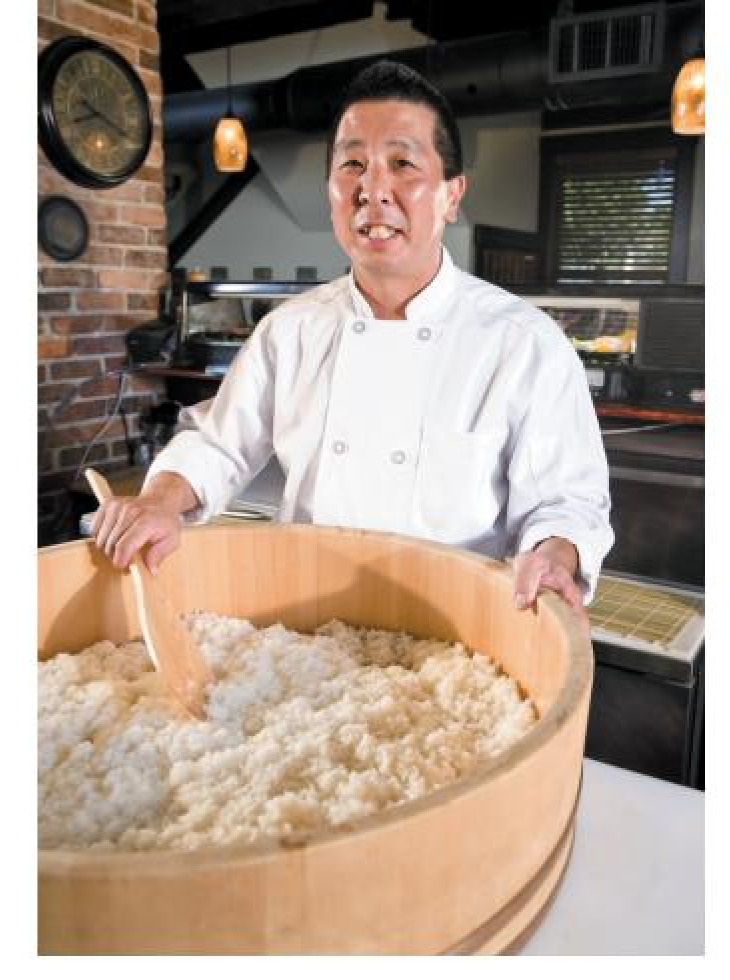
En Californie, le Calrose est roi. Il a été développé en 1948 pour s'adapter aux conditions de production californiennes et aux goûts asiatiques. Son nom évoque son origine : « Cal » pour Californie, et « rose » pour la taille moyenne de ses grains, proche du Bluerose. Le Calrose représente 85% de la récolte californienne, à tel point que ce nom est devenu un terme générique désignant l'ensemble des riz produits sur ces terres. On peut le servir comme riz de table mais il est majoritairement utilisé pour la préparation des sushis. 60% de la récolte californienne est consommée en Amérique du Nord, et les principaux marchés d'exportation sont le Japon, la Corée, Taïwan et la Turquie, dans cet ordre. A savoir : le riz Calrose est également cultivé en Australie.

La production de riz californien s'est adaptée aux goûts asiatiques dès la fin des années 40.



En Italie

L'Italie est le 1er producteur de riz en Europe. Les riz japonica y sont cultivés avec beaucoup de succès et notamment la prestigieuse variété



Le riz à sushi est assaisonné et "coupé" dans un Oké humide en cyprès du Japon.

Koshihikari. On peut aussi trouver du japonica en bio, ce qui est rare alors même que la demande est en forte croissance selon M. Iwabuchi de Foodex.

En Espagne

2e producteur en Europe après l'Italie, l'Espagne est un pays à forte culture rizicole, avec une quinzaine de riz japonica d'appellations différentes. Produit dans la région de Valence, le Bomba est l'un des plus connus.

Les riz de Camargue

Sans nul doute une valeur montante ! Cultivés dans le delta du Rhône depuis le Moyen-âge, les riz de Camargue se sont surtout développés dans la 2e moitié du 20e siècle. Depuis 1998, ils bénéficient d'une IGP (Indication Géographique Protégée) qui garantit au consommateur leur origine et leur qualité. Selon M Iwabuchi de Foodex, certains chefs étoilés se fournissent en riz japonica produit en Camargue !

Restons polis...ou pas. Hakumai, Genmai et Kinememai

Le riz complet ou brun (*genmai*), est uniquement décortiqué mais non blanchi et non poli. Il n'est plus guère consommé aujourd'hui, la majorité des Japonais le trouvant peu digeste et préférant la douceur du riz blanc (*hakumai*) qui lui a été décortiqué, poli et blanchi. Pourtant, il faut savoir que le riz blanc est pauvre en nutriments, car comme toutes les céréales raffinées, les nutriments présents dans la peau du riz ont été éliminés durant la phase de



Le riz genmai (complet), peu consommé au Japon, est pourtant riche en fibres et en vitamines.

polissage. Le riz *genmai* est décortiqué, mais conserve son enveloppe de son et son germe, ce qui lui donne une teneur élevée en fibres, en minéraux et en vitamines du groupe B.
La nutrition s'invitant à présent au cœur de la gastronomie, le riz complet revient peu à peu à la mode. Certes, on le trouve encore assez rarement dans les restaurants japonais. Mais selon M. Iwabuchi de Foodex, le genmai est très demandé par les restaurants de Poke-bowl qui valorisent la qualité nutritionnelle de leurs plats. Son goût délicat de noisette commence à être apprécié. A savoir : son temps de cuisson est plus long que le riz blanc.

Suprême luxe : le riz Kinememai.

Il ressemble à du riz blanc poli ordinaire mais il s'agit en fait de riz blanchi et transformé selon une technique brevetée par Toyo Rice Corporation. Ce procédé permet de conserver la couche protectrice du grain qui est hautement nutritive. Comparé au riz blanc poli, le Kinememai est donc supérieur en termes de goût, de douceur et il contient environ 5,9 fois plus de lipopolysaccharide (LPS), un stimulant du système immunitaire humain naturel. On le trouve par exemple chez Kioko autour de 23 euros les 2 kgs mais il peut atteindre des sommets et figure dans le Guinness book de 2016 avec un prix record à 109 dollars le kilo !

Deux termes à retenir dans le choix du riz

特別栽培米 (Tokubetsusaibaimai) - Traduit directement, cela signifie « riz spécialement cultivé ». Ce riz a été traité avec deux fois moins de pesticides qu'un riz normal.
無 洗米 (Musenmai) - Riz « sans rinçage ». Pendant son traitement, la couche externe du grain (le son) est totalement supprimée pour permettre de le cuire sans lavage. A cause de cette opération supplémentaire, son prix est un peu plus élevé. Plus petit que le riz blanc ordinaire, il nécessite moins d'eau pour sa préparation.

Shinmai, « le riz nouveau »

A l'automne, les Japonais savourent le *shinmai*, le "riz nouveau". Moins ferme que le riz habituel, il n'est produit que de septembre à décembre, avant de perdre son statut de "nouveau" riz lorsque la nouvelle année commencera. Il est alors coutume de le consommer avec d'autres produits de saison recherchés comme des noix de ginko et des champignons *matsutake*.
Très prisé au Japon, il offre de subtiles différences de goût et de texture qui, bien que minimes, donnent à ce riz un caractère particulier. Généralement on estime qu'il possède une saveur plus fraîche et parfois même plus sucrée que le riz de culture normale. Il est aussi globalement plus dodu et humide.
Le *shinmai* doit être apprécié le plus nature possible. On peut éventuellement le servir garni d'un *umeboshi* ou de *gomashio* (graines de sésame et sel) pour relever sa saveur intrinsèque. Il peut aussi être préparé en onigiri, assaisonné d'une simple pincée de sel marin. Après tout, la perfection n'a pas besoin d'artifice !

Niigata : le paradis du riz

La préfecture de Niigata, entre Mer du Japon et montagnes, présente une température moyenne de 24,5 °C, de longues heures d'ensoleillement, 5 mètres de neige chaque hiver et de grandes différences de température entre le jour et la nuit, soit les conditions idéales pour cultiver un riz d'exception, très haut de gamme.
Les rizières en terrasse de Tokamachi dans le sud de Niigata offrent non seulement l'un, si ce n'est le meilleur riz du Japon mais aussi un paysage époustouflant avec leurs miroirs d'eau : une destination particulièrement prisée des amateurs de nature.



LE RIZ **COMPLET** POUR UNE CUISINE JAPONAISE PLUS **SAINE**

Quick Cooking
Nutri-Whole Grain BROWN RICE
GEN-JI-MAI™
BETTER TASTE & TEXTURE
More Nutritious Than White Rice
64% more FIBER
400% more ANTIOXIDANTS
玄米
おいしさも栄養価も抜群！
簡単で、ソフトに炊ける高級玄米
PREMIUM MEDIUM GRAIN RICE
NET WT. 15 LBS. (6.81 KG.)
PRODUCT OF U.S.A.

- ✓ Cuisson rapide
- ✓ Variété unique
- ✓ Riche en nutriments
- ✓ Sans OGM
- ✓ Casher

SUN VALLEY RICE Distribué par FOOD DEX

www.foodex-group.com

RIZ JAPONAIS

Comment reconnaître un « grand cru » ?

Depuis 10 ans, Olivier Derenne, fondateur de l'épicerie Nishikidori, parcourt le Japon à la recherche des meilleurs riz de l'archipel. Il nous en livre ici toutes les subtilités.

Par Olivier **Derenne**

J'ai découvert le riz japonais il y a près de 25 ans. J'étais alors habitué aux riz thaïlandais et vietnamiens que je trouvais tout à la fois goûteux et parfumés. Mais je consommais le plus souvent ces riz agrémentés de sauces plus ou moins épicées car nature, ils étaient assez secs en bouche.

Lors de mon premier voyage au Japon, j'ai été stupéfait par la qualité du riz servi au… petit-déjeuner ! Je fus d'abord surpris par la brillance, la forme des grains et leur homogénéité puis par les délicieux parfums exhalés, presque laiteux et sucrés, et enfin par une texture indescriptible. Les grains se défaisaient en bouche et dévoilaient une mâche que je n'avais jamais rencontrée jusqu'alors. Sur le plan gustatif, ce riz était d'une incroyable richesse avec de surprenantes notes de noisette fraîche.

J'ai commencé à rechercher des riz japonais d'exception vers 2010, près de deux ans après mes premières importations de produits du Japon.

Je me suis déplacé dans de très nombreuses préfectures, en zone montagneuse, en zone littorale, en zones intérieures vallonnées ou non. Toutes ces nuances géographiques sont très importantes et jouent sur la qualité du riz. Je me suis ainsi rendu compte de l'importance du terroir de culture puis de la particularité des grains : la fermeté, la sucrosité, la brillance, l'arrière-goût, sont des données indispensables dans le choix d'un riz. A variété égale, les terroirs offrent des rendus gustatifs totalement différents.

Tous ces éléments sont aussi importants que le lavage et le repos puis le trempage avant cuisson ou encore le mode de consommation.

J'ai constaté, au cours de mes rencontres avec les cultivateurs, les chefs de cuisine, ou même avec de simples maitresses de maison, que les riz cultivés le long des zones côtières se mariaient mieux avec les poissons et les fruits de mer tandis que les riz cultivés en zones montagneuses s'accordaient parfaitement aux légumes, aux plantes sylvestres et même au gibier...

Personnellement, je suis très amateur de riz Koshihikari et Sasanishiki. Le Koshihikari, le plus connu et le plus aimé au Japon, est plus collant, plus savoureux, plus riche. Il convient parfaitement pour les repas principaux, les bentos, la cuisine occidentale.

Le riz, élément central du petit-déjeuner japonais.

Le Sasanishiki, plus gouleyant, convient plus pour le petit-déjeuner ou encore les sushi.
Pour les riz d'exception, je suis adepte des riz cultivés en terrasse comme le Uonuma ou le Joetsu (deux localités situées dans la préfecture de Niigata). Ces riz sont cultivés et récoltés manuellement, sans pesticide ou en agriculture raisonnée ce qui contribue à la préservation de la faune (crabes, insectes, oiseaux, gibiers à plumes). Côté saveur, c'est un régal : notes de noix ou de noisette fraiches, bel équilibre côté sucrosité, texture gourmande...
J'ai souvent rencontré cette qualité pour des riz cultivés en terrasses au sein de la préfecture de Kôchi.
Vous l'avez compris, un riz ne se choisit pas à l'aveugle. Nous proposons à ce jour une quinzaine de riz « grands crus » dont nous revérifions la qualité à chaque nouvelle récolte afin de toujours satisfaire nos clients les plus avertis. Nous vous en présentons ci-dessous une sélection.



Le Koshihikari convient parfaitement aux bentos.



Riz et thé cultivés en terrasse.



Koshihikari de Yaehara, Nagano, un riz riche en silice

Le riz Yaehara est cultivé dans la ville de Toumi, Préfecture de Nagano, située à la frontière de la Préfecture de Niigata. En 1653, pour faire face à la pénurie d'eau locale, le domaine de Kurozawa créa un canal d'irrigation depuis la montagne Tateshina afin de développer de nouvelles rizières.

Le sol de la région de Yaehara est connu pour la qualité de son argile.

Comme les sols argileux ont un grand pouvoir fertilisant, le riz paddy (riz sur pied) peut être cultivé avec moins d'engrais comparé aux rizières de sable. L'engrais organique utilisé est plus efficace et peut être maintenu plus longtemps.

L'eau des rizières de Yaehara provient de la montagne Tateshina et permet de produire un riz délicieux car son contenu en "silicium" nécessaire pour le riz paddy est presque trois fois plus abondant que celui de l'eau ordinaire. L'eau douce contenant beaucoup de minéraux peut empêcher l'apparition de parasites.

Le climat de Yaehara contribue également à la production d'un riz de très grande qualité. Le temps d'ensoleillement y est élevé tout au long de chaque saison. L'amidon absorbé pendant la journée à haute température entre dans le riz la nuit à basse température et augmente l'humidité et la viscosité du riz.

Yaehara connait également moins de précipitations que les arrondissements limitrophes. Il ne neige pas beaucoup en hiver. Par conséquent, la matière organique est retenue dans le sol.

Le riz Koshihikari de Yaehara, Préfecture de Nagano est un riz de qualité pour une consommation quotidienne. Même froid, il garde toutes ses propriétés gustatives.

Sasanishiki de Miyagi, le riz des maîtres sushi

Le riz Sasanishiki est un riz hybride des variétés Hatsunishiki et Sasashigure. Il est apprécié depuis sa création au sein de la Préfecture de Miyagi en 1963.

Il a une texture dite de dureté modérée et brillante. Il est caractérisé par un collant faible, une bonne sensation au palais et une douceur agréable à la déglutition.

Il a une texture rafraîchissante et une saveur qui fait ressortir le goût d'un accompagnement, ce qui est particulièrement bon avec la nourriture japonaise.

Peu le savent, mais il s'agit de la variété par excellence recommandée par les maîtres sushi.



Le Sasanishiki, une variété recommandée pour les sushi.

Hitomebore de Miyagi, le riz « coup de foudre »

La variété de riz Hitomebore est représentative de la Préfecture de Miyagi. Sa commercialisation est contemporaine car elle a débuté en 1991.

"Hitomebore" signifie "tomber amoureux de quelqu'un à première vue" correspondant à l'expression française « coup de foudre ».

Ce nom a été choisi par les agriculteurs convaincus que les consommateurs aimeront ce riz dès la première bouchée.

Une fois cuit, le riz devient soyeux et présente un bon équilibre entre collant et douceur.

Froid, il demeure délicieux, ce qui lui vaut d'être très apprécié pour les bentos.

C'est un excellent riz à consommer au quotidien.

Koshihikari cultivé en terrasses

à Joetsu City, Niigata, est un riz rond en bouche. L'excellence, en matière de riz, dit-on au Japon, se trouve ou se découvre dans la région de Niigata. Il existe deux types de culture, celle en plaine et celle en terrasses. Les puristes préfèrent le riz cultivé en terrasses.



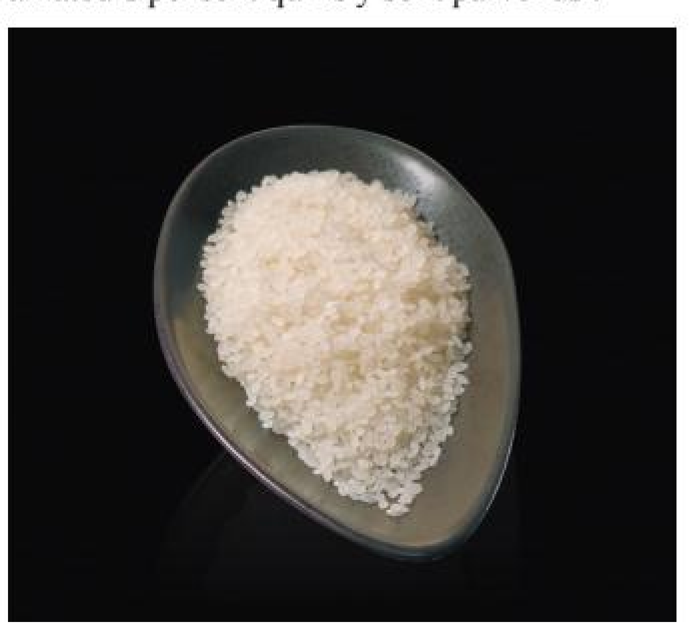
Le Uonuma, un riz d'exception cultivé en terrasse.

Ce koshihikari un très grand cru, issu d'une agriculture raisonnée. Il répond aux exigences des meilleurs maîtres sushis pour la pureté de son grain, sa rondeur, sa brillance, sa texture et sa rondeur en bouche. Très goûteux et parfumé, il n'est comparable qu'au riz de Uonuma, également produit à Niigata.

Ichihomare de Fukui, le riz parfait

Ce riz est le fruit d'une sélection opérée sur 200 000 variétés de riz.

Créé à Fukui, lieu de naissance du célèbre Koshihikari, le riz Ichihomare a finalement dépassé son modèle. Les producteurs ont en effet recherché un nouveau type de saveur en se concentrant sur l'apparence, la texture et la douceur du goût. Leur but était clairement de créer le meilleur riz du Japon et de nombreux amateurs pensent qu'ils y sont parvenus !



Le riz Ichihomare, sans doute le meilleur riz du Japon.

Le logo d'Ichihomare représente le soleil doré car le soleil est toujours à la source d'un riz de qualité. L'objectif est d'apporter de la joie à chaque table.

La technologie développée ici a permis de quantifier en valeurs numériques des concepts comme la couleur ou la brillance du riz en valeurs numériques et ainsi d'évaluer scientifiquement le riz.

Seul le riz qui satisfait aux conditions suivantes peut être vendu comme riz Ichihomare :

- Plus de 70% de grains parfaits
- Chaque grain à une épaisseur garantie d'au moins 1,9 mm
- Débarrassé de sa balle l'Ichihomare a une teneur en protéines inférieure à 6,4%
- L'Ichihomare ne peut être produit que dans une exploitation agréée
- Enfin, il est cultivé sans pesticides ni engrais chimiques

L'Ichihomare est probablement le meilleur exemple de l'équilibre parfait entre l'adhésivité, la sucrosité, la texture et l'onctuosité. Vous apprécierez autant l'élasticité et le collant du grain que son goût et son extrême douceur. ■

Les petits secrets d'un bon **riz à sushi**

Journaliste culinaire et auteur de l'incontournable Poissons, un art du Japon (ed. Glénat), Chihiro Masui nous livre ici sa vision personnelle du riz à sushi.

Par Chihiro ***Masui***

Un jour un chef français triplement étoilé m'a demandé « Si vous pouviez emmener un plat au paradis, lequel serait-ce ? » Et, spontanément, ma réponse a été « le sushi ». J'ai senti que je l'avais vexé car il s'attendait sans doute à ce que je cite l'un de ses propres plats. Et puis il a vite trouvé l'explication qui lui convenait le mieux : « C'est vrai ! J'oubliais que vous êtes japonaise ». Peut-être… Ce qui est sûr, c'est que cette passion du sushi ne date pas d'hier. Enfant, j'attrapais souvent la grippe. Fiévreuse, sans appétit, je devais rester au lit pendant quelques jours. Ma mère courait alors acheter un assortiment de sushi chez Issé, à l'époque l'un des rares sushiya parisiens dont la clientèle était presque exclusivement japonaise. Elle me rapportait une boîte en bois, avec dix nigiri dont toujours deux de crevettes, rangés comme des soldats. C'était littéralement la seule nourriture que pouvait avaler ma gorge enflée. J'en mangeais un ou deux, puis je m'arrêtais et ma mère finissait le reste de la boite.

Pour moi, le sushi est l'aliment idéal lorsqu'on est fiévreux : ses saveurs à la fois acides, salées, sucrées et fraiches sont extrêmement apaisantes aussi bien pour la bouche que pour la gorge...

Bien choisir son riz

Il y a quelques années, je reçus un curieux message.

« Je vais au Japon prochainement. Auriez-vous l'amabilité de m'indiquer la marque de riz de Monsieur Mizutani (3 étoiles Michelin), je souhaite en ramener en France. Et par la même occasion, pouvez vous m'indiquer sa recette de vinaigre de sushi ? Merci infiniment.

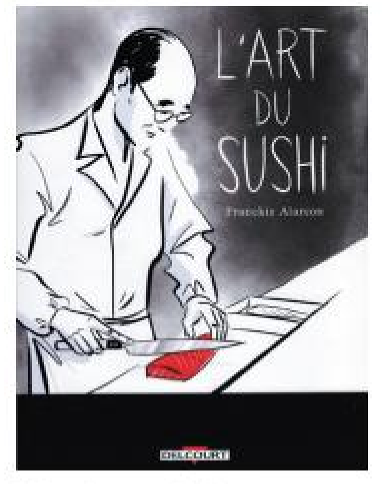
Je lui répondis :

- Monsieur Mizutani n'utilise pas une marque particulière de riz, c'est son fournisseur de riz qui lui fait un mélange de riz selon la saison, la récolte, le taux d'eau dans le grain… car il connait parfaitement les goûts de son client. Quant à sa recette de vinaigre, c'est une recette gardée jalousement par tous les sushiya. Monsieur Mizutani utilise un Mizkan tout ce qu'il y a de plus basique, car il n'aime pas les vinaigres trop typés. Et du sel et du sucre bien sûr. »

En réalité, la recette de base du riz à sushi est simple : riz, vinaigre de riz, sel, sucre. Mais tout se joue dans la sélection du riz et les proportions des ingrédients de l'assaisonnement. Car contrairement à ce que l'on pourrait penser, dans le sushi, c'est surtout le riz qui est un art. C'est lui qui donne au sushi sa qualité, son goût dominant. Il suffit de regarder un nigiri de profil pour s'apercevoir que le riz en représente les 4/5e. Son rôle est un peu celui de la baguette dans un jambon-beurre !

Le riz de sushi est très complexe. Commençons par le choix du riz. Le riz de type japonica est indispensable. Les riz longs, gluants, rouges ou noirs ne conviennent pas. Oubliez les riz basmati, thai, venere. Car il faut un riz collant mais pas trop, au parfum doux et non intrusif, avec un grain bien rond renfermant une bonne sucrosité. Voilà pourquoi le riz japonais cultivé au Japon est le meilleur. Il est le seul à savoir garder sa sucrosité même refroidi après cuisson, à température ambiante. Tous les Japonica cultivés en Californie, en Italie ou en Espagne, perdent leur sucrosité une demi-heure après





L'Art du sushi de Franckie Alarcon © Editions Delcourt, 2019

refroidissement. C'est d'ailleurs pour compenser ce manque de sucrosité naturelle du riz que l'assaisonnement d'un riz de sushi en France est généralement plus chargé en sucre.

Vinaigre rouge ou blanc ?

Ensuite la cuisson. Il est évident que la cuisson joue un rôle crucial. Il faut un peu moins d'eau que pour un riz qui sera consommé nature, mais surtout, il faut une forte puissance de feu. Les professionnels japonais utilisent souvent un cuiseur de riz à gaz qui permet une montée en température très rapide. Certains chefs ajoutent une feuille de kombu mais si le riz est réellement bon, cet ajout d'umami n'est pas vraiment nécessaire car le kombu n'est au fond rien d'autre que du glutamate, aussi subtil soit-il…
Vient enfin le choix du vinaigre. Traditionnellement, le riz de l'Édo-mae-zushi (sushi d'Édo) était assaisonné au vinaigre rouge de riz, celui-ci étant plus parfumé, parfois plus doux et plus typé que le vinaigre blanc de riz. Le vinaigre blanc gagna du terrain et devint largement majoritaire après la guerre. Depuis une quinzaine d'années, on observe un retour du vinaigre rouge ainsi qu'une sorte de mode de mélanges de vinaigres. Certains sushiya mélangent deux, trois, quatre vinaigres blancs et rouges. À l'instar de Sushi Jin à Paris, dont le chef, Takuya Watanabe, mélange trois vinaigres de la marque Fuji de la maison Io-Jôzô fondée en 1893 : le premier pour son umami, le deuxième pour sa très nette acidité et le troisième pour sa sucrosité car il n'utilise ni sucre ni mirin. « J'utilise aussi un sel breton qui a une bonne minéralité. Sans ce sel, malgré ces vinaigres, je ne pourrais pas obtenir l'umami nécessaire. » D'autres préparent deux riz comme Sushi Shôryû à Shiroganedaï, Tokyo, où le chef Takanori Tajima alterne deux riz, l'un au vinaigre blanc, l'autre au vinaigre rouge, selon le poisson qu'il mettra dessus.

Servi à la température du corps humain

Pour ma part, ayant connu le sushi dans les années 1970 quand tous les sushi étaient blancs comme neige, je continue à associer l'idée du sushi à cette blancheur qui faisait un si joli contraste avec les couleurs rouge, blanc et bleu des poissons. Les sushiya qui ont plus de 70 ans comme Sukiyabashi Jiro et Mizutani préfèrent généralement l'assaisonnement au vinaigre blanc (transparent, d'une couleur pâle dorée), du sel et du sucre, qui donne un riz de sushi aux grains parfaitement homogènes.
Comme eux, je trouve le sushi au vinaigre rouge moins net même si, en termes de goût, la couleur ne semble pas jouer sur la qualité du sushi. Mais l'esprit et le goût étant fortement influencés par le visuel, je ne peux en toute honnêteté pas affirmer qu'il en est ainsi. Ce qui est certain, en revanche, c'est que le vinaigre rouge donne un riz moins lisse, plus rustique, plus en phase avec la tendance actuelle de la gastronomie dans le monde.
Car ce qui fait que le sushi est du sushi, c'est d'abord la texture du riz, en relation étroite avec celle du poisson. Le riz doit être ferme mais sans un cœur dur, comme dans le risotto. Il doit être moelleux grâce à la vapeur qu'il aura absorbée en fin de cuisson mais pas pâteux. Il doit coller juste ce qu'il faut pour que chaque grain soit solidaire des autres tout en restant distinct. C'est-à-dire que la langue ne doit pas avoir besoin d'intervenir pour séparer les grains… qui doivent se séparer spontanément dès la mise en bouche. Cette texture, si difficile à obtenir, est le critère le plus évident pour le consommateur. Un bon sushi, que l'on met toujours entier en bouche, est d'abord un petit amas de grains qui se délite dès qu'il se pose sur la langue. Ecrasé entre la langue et le palais, il s'ouvre et se mélange avec la fibre fine et tendre du poisson. L'acidité du riz rend le poisson plus frais, et équilibre la salinité du produit de la mer qui est accompagné par le sel du riz. C'est pourquoi le sushi donne soif : il est en réalité beaucoup plus salé qu'on ne l'imagine. Mais c'est parce que le sel est un élément indispensable, à l'unisson avec tout produit de la mer.
Au fond, rien ne se marie mieux au poisson cru que ce riz légèrement acide, salé et doux tout à la fois. Il est compact - une bouchée, pas plus ! - et sied aux étés chauds et humides comme aux hivers enneigés du Japon, avec ses poissons toujours un peu plus froids que le riz. Un bon riz de sushi doit en effet être servi à la température du corps humain… Quoi de plus délicat, alors, que cette petite bouchée qui s'adapte si totalement à vous ?

Monsieur Mizutani est l'un des rares chefs sushi à avoir décroché 3 étoiles au Michelin.

PORTRAIT DE CHEF



Kiyoshi Aiba en 2016, donnant un cours de sushi pour Wasabi. Il montre comment on « coupe » le riz dans le hangiri.

Kiyoshi Aiba*

Témoin de l'histoire de la cuisine japonaise en France

Sans eux, il n'y aurait pas de « vrais » restaurants japonais en France. Mais qui sont-ils ces chefs qui ont choisi d'exercer leur métier loin de leur île ? Notre nouvelle série commence avec Kiyoshi Aiba, chef sushi du Zen à Paris.

Par Ryoko ***Sekiguchi***

A Paris fleurissent aujourd'hui tous types de restaurants japonais allant de la cuisine populaire jusqu'à la haute gastronomie en passant par les sushi, les ramen et même l'okonomiyaki... Mais tout cela ne s'est pas fait en un jour. Installé derrière un comptoir de sushi depuis plus de quarante ans, le chef Aiba du restaurant « Zen » le sait mieux que quiconque. Il est l'un des rares témoins de l'histoire de la cuisine japonaise en France encore en activité.

Se remémorant son enfance dans les montagnes de Yamanashi, Aiba san avoue qu'il n'aurait jamais imaginé, à l'époque, qu'il passerait l'essentiel de sa vie à… Paris. « La France me semblait tellement loin ! »

L'amour pour la cuisine, lui, était déjà là, transmis par une mère qui était une bonne cuisinière. Originaire de Yokohama, elle connaissait bien la cuisine étrangère et cultivait des légumes occidentaux. « Dans le bentô qu'elle me préparait pour le lycée, elle mettait des asperges vertes, par exemple… Personne ne connaissait ce légume à l'époque. »

Du coup, c'est dans un restaurant de type occidental à Ginza qu'il débute sa carrière. Un signe sans doute car très vite, on lui propose un poste à

Paris dans un restaurant japonais cette fois. Son nouvel employeur n'est autre que Suntory, la fameuse firme de whisky qui vient d'ouvrir un restaurant sur les Champs Elysées. Il part donc pour la France en 1979.

J'ai servi Yves Montand et Serge Gainsbourg…

« J'ai tout appris chez Suntory ; le teppanyaki, le sushi, la tempura… Par chance, je suis assez doué pour apprendre ». Cette qualité lui a été utile pour devenir un bon chef multitalent. « C'était un endroit chic où j'ai vu passer du beau monde… Yves Montand, Serge Gainsbourg étaient des habitués du Suntory… »

Douze ans plus tard, il franchit le pas et ouvre son propre restaurant de sushi, rue du Louvre qu'il baptise « Zen », une expression de plus en plus utilisée (souvent à tort et à travers) par les Français.

« Bien sûr, ce n'était pas simple du tout. Je n'avais plus un instant pour moi, mes enfants passaient sur mon lieu de travail pour prendre leurs repas… Mais finalement, cela leur a fait une bonne éducation, car je leur ai fait goûter de bons produits.

C'est l'époque où des créateurs japonais talentueux commençaient à s'exporter en France et pas mal d'entre eux ont été mes premiers clients : Junko Shimada avait son atelier juste à côté de mon restaurant et le mari de Hanae Mori passait régulièrement. Je voyais aussi défiler pas mal de mannequins japonais… ».

En 2006, Aiba san change de style et s'associe pour lancer une sorte de « grand magasin » de la cuisine japonaise. Un restaurant où l'on pourra déguster aussi bien du sushi, du tempura, des ramen, ou des bentô… « L'idée était de mettre en valeur la bonne cuisine japonaise à des prix abordables. »

Je connais certains clients depuis 40 ans…

Egalement baptisée Zen (mais avec un autre idéogramme) cette cantine authentiquement nipponne affiche toujours complet. On y croise régulièrement des vedettes comme Gilbert Melki, des artistes comme Aki Kuroda ou des hommes politiques comme Jean-Louis Debré.

« Il y a des clients que je connais depuis quarante ans. Parfois, leurs enfants viennent avec leurs propres enfants, j'ai ainsi les trois générations ! Le comble du bonheur pour moi. »

Aiba san est ravi de constater que la cuisine de son pays séduit de plus en plus de Français. Il a même, pendant un certain temps, donné des cours de cuisine (pas seulement de sushi) avec Wasabi… Mais il est un point regrettable qui n'évolue toujours pas, d'après le chef Aiba, c'est l'usage totalement inapproprié que font les Français du shôyu.

« Cela me choque de voir des Français tremper leurs sushi dans une mare de shôyu ou verser celui-ci dans leur bol du riz. Ça tue toutes les saveurs.

A mon avis, l'erreur vient du fait qu'on a traduit shôyu par "sauce de soja". Regardez les autres termes de la cuisine japonaise comme wasabi, yakitori, tempura, saké… on les a tous introduits tels quels.

En employant l'expression « sauce de soja », on a laissé les Français penser qu'il s'agit d'une sauce, ce qui implique que c'est quelque chose qui se « nappe »… Or le shôyu, pour nous, c'est plutôt un condiment, une base permettant de préparer différentes sauces, mais non une sauce en soi. »

Sa personnalité affable et l'attention qu'il porte à chaque client ont conquis de nombreux habitués. Même si le confinement a été douloureux, comme pour tous les restaurateurs, il dit qu'il a été agréablement surpris de voir ses habitués revenir dès la réouverture du Zen.

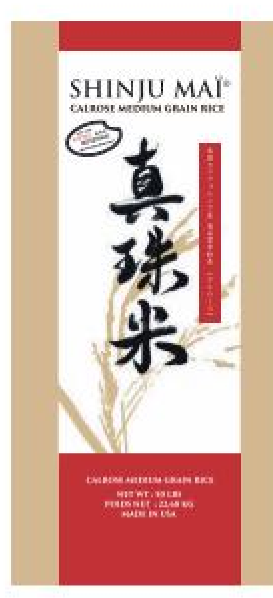
« Il y a des clients que je connais depuis quarante ans. Parfois, leurs enfants viennent avec leurs propres enfants, j'ai ainsi les trois générations. Le comble du bonheur pour moi. »

A ceux qui aspirent à devenir chefs de cuisine japonaise, le chef Aiba fait toujours cette recommandation :

« Être cuisinier, c'est une affaire de patience. Il faut du temps, non seulement pour perfectionner sa technique, mais aussi pour que votre affaire génère suffisamment de bénéfice. Se laisser influencer par les modes superficielles ne sert à rien ; continuez à faire "votre" cuisine, celle qui vous anime et qui vous passionne. Ainsi les clients auront toujours confiance en vous. » ■

***Chef sushi du restaurant Zen, 8 rue de l'Echelle, 75001 Paris.**

Les riz SHINJU MAÏ®, le choix de l'authenticité.



SHINJU MAÏ
RED
MUSENMAI
22,68 kg
Grains moyens de Californie (Calrose)
Pré-lavé



SHINJU MAÏ
SILVER
MUSENMAI
22,68 kg
Grains moyens de Californie (M401)
Pré-lavé



SHINJU MAÏ
PURPLE
22,68 kg
Grains courts de Californie
(Koshihikari)



SHINJU MAÏ
BLACK
PREMIUM
10 kg
Grains courts d'Italie
Sous-vide



SHINJU MAÏ
BLACK
PREMIUM
20 kg
Grains courts d'Italie



Importateur et distributeur de produits alimentaires japonais depuis 1992.

